

Hova vezethető vissza a kismamák hátfájása? – Koncentráljunk a megelőzésre!

Nemcsak kismamák figyelmébe



fotó: shutterstock

Bevezetés

Terhesség okán annyi minden megfájdulhat, de a krónikus hátfájás nem kell, hogy egyike legyen azoknak a fájdalomnak, amelyet el kell hogy viseljünk. Helyes mozgással, rendszeres tornával, testtartás figyelembevételével és a neutrális gerincpozícióra törekvéssel a legtöbb tünet csökkenthető. A core-ről (törzstartó izmok) rengeteget hallhatunk napjainkban, a jó testtartás kulcsa, mindenhol azt hangsúlyozzák, mennyire fontos az edzése, a core-stabilitás elérése. Ez sokszorosan igaz terhes nőkre, azokra, akik valaha is szültek, és bizony azokra is, akik tervezik a babavállalást. A core angol szó, magot, valaminek a középpontját jelenti, jól jelképezve izmainak elhelyezkedését, a test közepén, és lehetséges funkcióját, mint a mozgás kiindulópontja. A core-t 'természetes derékmerevítőnek' is nevezhetjük, részeként a transversus abdominis izom (TVA) a 'derékfűző' funkcióját látja el, míg a gáti izmok a medence fenékén a szervek hasúrgében való tartásáért, a záróizmok működéséért és a hasúri nyomás változtatásáért felelősek.

A terhesség alatt szétnyílt egyes hasizom a core izmait is gyengévé teszi, mivel azok közvetlen kapcsolatban állnak vele, ami idővel az alsó háti szakasz fájdalmához vezethet (Gitta et al, 2017), illetve erősítése segíthet megszabadulni a fájdalomtól (Franca et al, 2010; Chang, 2015). Úgyszintén megterhelhetik a gerincet a terhességet megelőző évek során megszokásból berögzült rossz ülő, álló pozíciók és a hajlongás, a terhesség maga pedig már könnyen túlterhelheti ezt az amúgy is megviselt gerincet. Így már érthető, hogy ebben a helyzetben a prevenció, megelőző lépéseknek fontos szerep jut, a helyes testtartás elérését a core izomzat tudatos beintegrált edzésével kezdhethetjük (Rozenberg, 2008). A már meglévő krónikusan jelentkező izomeredetű fájdalmas epizódokat is tünetmentessé tehetjük, mert ezek jól reagálnak a korrekciós és stabilitás visszanyerésére irányuló erősítő gyakorlatokra (Unsgaard-Tøndel, 2016; Rozenberg, 2008) és a tehermentesítő testtartásra.

Kulcsszavak: hátfájás, transversus abdominis (TVA), core, prevenció, neurális gerincpozíció

A rossz testtartás megszokása – forgassuk vissza az idő kerekét

Már a kisiskolás évek alatt nyomom követhető az a tendencia a kislányoknál, hogy görnyedten ülnek, hátuk domborodik, vállai előre esnek, nem húzzák ki magukat, a tanár néni számítások szerint elmondják, hogy húzzák ki magukat, üljenek hátra a széken, és ne kulcsolják össze a bokáikat. Ugye ismerős? A rossz megszokás folytatódik, sőt rosszabb lesz a munkavállalás éve alatt, amikor a hosszú munkaórák miatt az illető egész nap a székhez van kötve, ekkor jellemzően abnormális terhelés éri az alsó háti gerincszakasz és a nyaki gerinc csigolyáit, porckorongjait és izomzatát (Ábra 2a,b). Az első komoly fejfájásos, hátfájásos izomeredetű epizódok, kellemetlenségek igazából ekkor jelennek meg, az izmok túlfokozott munkájából adódóan (Fernández-de-Las-Peñas, 2006). Ezek után a terhesség hónapjai alatt a súlynövekedés miatt felfokozódik a terhelés. Mégis a legtöbb kitartó gerincproblémát nem is terhesség alatt, hanem az után jelzik az anyukák, amikor a gyermeket még emelgetni és nap-hosszat hordozgatni kell.



Ábra 2. a), helyes ülő testtartás



b) rossz pozíció (shutterstock kép)

Neutrális gerincpozíció – minimális terhelés a kötőszöveteknek

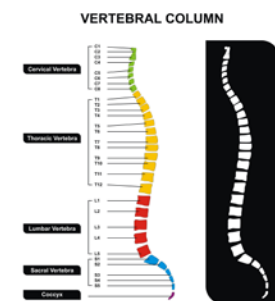
A gerinc optimális neutrális pozíciója egy olyan pozíció, amelyben a testnek a legkisebb munkát

kell kifejtetnie, hogy megtartsa azt. Amikor a gerincoszlop elősegíti ezt a neutrális testtartást, jó testtartást, a test a legerősebb és legkiegyensúlyozottabb helyzetbe kerül. Ekkor a legminimálisabb megterhelés éri a támasztószöveteket, inakat és porckorongokat nyugugalomban és mozgás közben, illetve nincs jelen abnormális elkopás és szövetkárosodás (Panjabi, 2002).

Ez a jó testtartás oldalnézetben egy egyenes vonallal jellemezhető (súlyvonal) a fülcimpától az oldalt kiálló bokacsont előtti tartományig; ebbe a nézetben függőleges egyenesbe beleesik a vállízület középpontja, alsó ágyéki csigolyák teste, a combcsont nagy trochanter és a térdkalács mögötti közvetlen tartomány (Ábra 3). Ez egy egyenlő súlyeloszlást jelent a test elülső és hátulsó fele között. Ez a pozíció nem egyenlő egy lapos gerinccel, sőt ellenkezőleg, a gerincoszlopnak három görbülete látható oldalnézetben, amely egy természetes dupla S alakot ír le. Ahol az ágyéki és nyaki szakasz csigolyái egy természetes előre domború ívet alkotnak (lordotikus görbület), míg a háti gerincszakasznak ellentétes orientáltágú hátra domboruló (kyphosis) görbülete van (Ábra 4).



Ábra 3. Optimális testtartás oldalnézetben

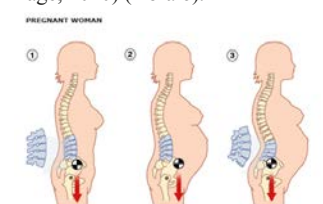


Ábra 4. a) Gerinc szakaszai, pirossal az ágyéki gerinc van jelölve b) a gerinc élettani görbületei

Mi történik terhesség alatt a gerinccel? – A testsúlyeltolódás

A helyes testtartás kulcsa a medence megfelelő állása, mert

ez határozza meg a gerinc élettani görbületeinek a mértékét. Az egyre növekvő has súlya a test középpontjától előre mozdítja a test súlypontját, amit az ágyéki gerincoszlop (5 csigolya) erősebb homorú görbüléssel próbál kiegyensúlyozni, a medence előrebillen, a hasizmok megnyúlnak, ezzel egy időben a fenék izmai és a combhajlító izom (hamstring) felső szakasza is megnyúlik (Ábra 5, 6). A medence kibillenéséből adódóan a gyenge izmok előnytelen pozícióba kerülnek ahhoz, hogy elvégezzék munkájukat, más izmoknak kell fellépniük folyamatos izommunkával, hogy elvégezzék a feladatokat, illetve más lágrészek (szalagok, inak, ízületi tokok) kerülnek terhelés alá, melyek erre a fokozott igénybevételre nincsenek felkészülve (Országos Gerincgyógyászati Központ). Ezeket az izmokat nyújtani kell napi rendszerességgel, míg a gyenge izmokat erősíteni érdemes. Mindezekből adódóan a terhesség alatti hátfájás mindennapos lehet. Sokan szülés után is ebben a testtartásban maradnak, mivel nincsenek tisztában a változásokkal és azok korrekciójával. Ezt a testtartást az irodalomban Janda-féle alsó kereszt szindrómaként ismerjük (Janda, 1987; Page, 2010) (Ábra 6).

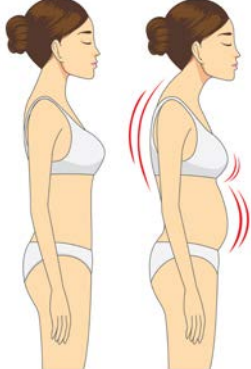


Ábra 5: A test súlypontja előre-mozdul (2), amely a medencét előrebillenésre készíti, ami az ágyéki szakasz sokkal erőteljesebb lordosisát fogja előidézni

Ábra 6: Vladimir Janda által először leírt Alsó Kereszt Szindróma, a kereszt mentén megnyúlt, gyenge izmok a fenék és a has izmai, illetve a másik ága mentén megrövidült izmok az alsó háti fesztítő és a csípőhorpasz izom (iliopsoas)

Forrás: https://www.physio-pedia.com/Low_Back_Pain_and_Pregnancy
<https://fredericksburgchiropractic.com/home-therapy/lower-cross-syndrome/>

A gerinc jó háztartásvezetése azt jelentené, hogy a jó testtartást gyakoroljuk, annak mihamarabbi eléréséig és annak megőrzéséért, így a 'várados testtartást' a gyermek megszületése után tudatosan elhagyjuk, a megfelelő tartó- és támasztóizmokat pedig eddük. A várados testtartást a mindennapokban a következőképpen enyhíthetjük: állásban húzzuk vissza a vállakat és ezzel együtt az állat is, a csípőt billentsük hátra, elképzelve, mintha egy vödör víz szintjét próbálnánk szintbe hozni, enyhén hajlítsuk be a térdeket, a lábfejek pedig nézzenek előre (Ábra 7).



Ábra 7: a) Optimális testtartás, neutrális gerincpozíció, b) a várados testtartás: a fej előre migrál, a vállak előrebuknak, a medence előrebillen, az alsó ágyéki gerincszakasz lordózisa fokozódik, a csípő állandóan enyhén hajított pozícióban rögzül.

Mivel a hasizmok extrém módon megnyúlnak és felfelé emelkednek, hogy helyet biztosítsanak a méhnek, a hasfal izomzata, az ún. rectus izmok közepén szétválhatnak, ami növeli a hátra nehezedő terhelést a hasi egység integritásának megszűnése miatt. Ha valakinek gyengébb a medence alapizomzata, a gátizomzata, amely az alsó medencei izmok csoportja, mint egy nyugágy tartja az alhasi szerveket a hasüregben, az súlyosbító tényező lehet a hátfájás kialakulására. Előző cikkeimben részleteztem ezt (lásd: A terheséggel fellépő szétnyílt hasizom regenerációját a 'hasi henger' stabilizálásával kezdjük, de miért? 1. és 2. Rész), (Ábra 8).



Ábra 8. hasi henger, mintegy törzsmerevítőként szolgál, részeként a medencefenék izmait (gátizmok) és a haránt hasizmot tárgyaljuk itt

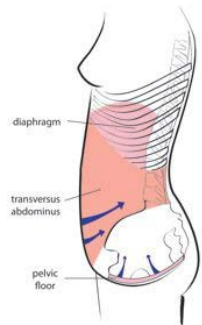
Mi tartja az ágyéki gerincszakaszt stabilan?

Fókuszban a gátizmok és a haránt hasizom (TVA)

A core izmai szinergikusan működnek egymással és a hasfal izmaival, hogy megteremtsék a csípő és az alsó háti gerincszakasz stabilitását, a TVA és gátizmok szerepét e stabilitásban már bizonyították (Richardson, 2002; Pool-Goudzwaard, 2005), ezek ugyanis az első izmok, melyek aktiválódnak a nagy mozdulatok előtt, hogy stabil platformot szolgáltatassanak a mozgáshoz (Unsgaard-Tøndel, 2016) (Ábra 9).

Ilyen mozdulatokra példa a karok lendítése, egy tárgy felemelése a földről, vagy felállás ülő helyzetből (Hodges, 1996).

Abban az esetben, ha a fent említett izmok nem aktiválódnak vagy nem időben teszik azt, akkor hosszú távon az alsó hát izmai és a medence elülső izmai átvállalják a stabilizációs, illetve mozgató szerepeket, ami azon izmok túlműködéséhez (Janda, 1987), illetve görcseihez fog vezetni; az ízületek, porckorongok pedig rendellenesen kopnak a nem megfelelő célú és irányú használatuk miatt.



Ábra 9: a) stabilizációs szerepükben a transversus abdominis és a gátizmok felfelé emelkednek, b) gátizmok a medence 'fenekében' helyezkednek el

A gátizmok és TVA aktivációját úgy legegyszerűbben együtt megfigyelni magunkkal, hogy imitálunk egy enyhe köhögést.

Ekkor érezzük, hogy a hasfal ellaposodik, illetve a gátizmok felfelé mozdulnak a hasüreg felé (Ábra 9).

Ez utóbbit vagy érezzük, vagy nem, de ha nem, tudatosan húzzuk fel egy kicsit, mintha a vizelést akarnánk visszatartani.

Ez a felismerés rendkívül fontos, persze normális esetben ezek az izmok együttműködnek anélkül, hogy gondolkodnánk rajta.

Mégis mikor megelőzésre, illetve rehabilitációra kerül sor, ezzel az együttes aktivációval biztosítunk stabil alapot a mozgáshoz, illetve triviális dolgokhoz, mint például a köhögés és a tüszentés gátizomzatra való nyújtó hatásá-

nak megelőzése. A ko-aktivációt a gyakorlat kilégzés fázisára fogjuk tudatosan időzíteni.

Ko-aktiváció a gyakorlatban

A baba körüli teendők, a hajlógatások, fürdetés, a kisgyermek felemelése napi több tucatszor rendkívül megterhelő lehet a hátnak és a porckorongoknak, ha nem megfelelően történik.

Kicsit szemléletesebben, egy 10 kilós gyerekért 1 métert behajolni az 1-es ágyéki porckorongra nézve több mint 100 kiló terhelést jelent.

Ha ezt görbe háttal és az alsó háti stabilizáció nélkül tesszük, az bizony hosszú távon a porckorongok sérüléséhez vezethet, ami rendkívül fájdalmas következményekkel jár, és nem olyan könnyen orvosolható, mint egy izom vagy más kötőszövetes fájdalom.

A következő funkcionális gyakorlatok, mind terhesség alatt, mind közvetlenül azután is végezhetők.

Mind a háromba integráltan beleszőttém a gátizmok és a TVA együttes aktivációját, amit a kilégzés fázisra kell majd időzítenünk.

A funkcionális gyakorlatok lényege az, hogy segítik az egyént abban, hogy könnyebben és hatékonyabban tudja a mindennapok hasonló típusú feladatait elvégezni.

Legjobb bemelegítés után vagy egy már meglévő gyakorlatsor részeként végezni őket, de önmagukban is gyakorolhatók ezek a mozdulatok, ha ekkor csak saját testsúlyal tesszük azt.

Erősítjük a hátat és a fenéket, hogy a helyes pozíciókat meg tudjuk tartani a mindennapi életben is.

Helyes ülés egyenes tartással



Ábra 10: a) helytelen ülés, túlfeszülő hát, b) görbülő hát, amikor a medence túlságosan hátrabilen, az ágyéki csigolyák rosszul terhelődnek, b) helyes, neutrális pozíció

Gyakorlat: ülve húzás mellhez / evezés. Lényege, hogy azokat a hátizmokat erősítsük, amely a jó tartást segítik elő ülő helyzetben. Ülésben a csípő és medence elhelyezkedését sokkal jobban tudjuk kontrollálni.

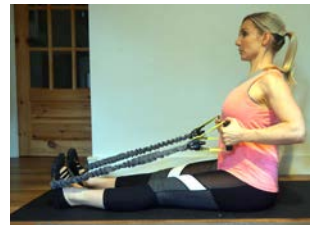
Kerüljük a hát alsó részének domborodását. A gátizmoknak a hüvely és végbél közötti szakasza a legerősebb, ezt a részt gátnak hívjuk, ide akarjuk terhelni a súlyunkat, nem a végbélre vagy a

húgyvezetékre, ezért figyeljünk a medence dőlésszögére, gondolhatunk itt megint a vödör víz példájára (neutrális állapot) (Ábra 10).

A feladat nehezebbé tehető fitnesslabdán végezve, amelyen több feladat jut a törzs izmainak.



Ábra 11: a) Ülünk fel magasan, a medencét billentsük neutrális állapotba, hogy az a bizonyos vödör víz ne boruljon ki. Vállakat húzzuk vissza és le a hát középpontja felé. A fejet se hagyjuk lógni, a nyaki gerinc legyen folytatása a háti gerincnek.



b) Ahogy a mellhez húzzuk a tera szalagot, ne homorítsuk túl az alsó hátat. Próbáljuk elképzelni, hogy a hátunk egyenes, olyannyira, hogyha egy botot tennének a hátunk mögé, a fenék, a lapockák közötti háti rész és a fej hátul kiütemkedő része érne hozzá. Lélegezzünk ki, ahogy magunk felé húzzuk a szalagot, a mellkast kicsit előrenyomhatjuk a mozdulatsor befejezésével egy időben, míg a köldököt behúzzuk. Képzeljük el, hogy a gátizmok is felemelkednek ekkor. Majd lassan térjünk vissza a kiindulási pozícióba.

Helyes előredülés nem görbült háttal

Gyakorlat: Y emelés. Ez a gyakorlat rendszeres elvégzése igen csak megedzi a törzs stabilizáló izmait. A gyenge hátizmok nem tudják a növekvő baba súlyát tartani, az már elég a hátfájás kialakulásához, ez a gyakorlat mindenféle segédeszköz nélkül is elvégezhető, hogy meddig tartod a pozíciót, az az izmok aktuális állapotától is fog függeni.

Terhesség alatt lesz egy olyan pont, amikor a karok kitartásának időtartama, illetve a törzs pozíciójának tartásideje egy emelkedés után megint csökkeni kezd.

Ez természetes, hiszen a magzat a harmadik trimeszterben gyors és jelentős súlygyarapodásba fog kezdeni. A karok súlya is elég rezisztenciának bizonyulhat ezen a ponton, ha az alsó hát izmai extrém módon fáradnak, végezhetjük fitlabdán is a gyakorlatot.



Ábra 12: a, c) Állj vállszélességekben, amikor a növekvő has már nem engedi, állhatsz még szélesebb terpeszállásban. A csípőből dől előre annyira, hogy ez még kényelmes legyen. Enyhén húzd be a hasad, hogy érezz egy kis tartást a hasizom munkájából kifolyólag, ez úgyszintén tehermentesíti a hátat. A hátad legyen nagyon egyenes, ugyanúgy, mint az előbbi ülő helyzetben. A tenyerek befelé néznek, a hüvelykujjak felfelé mutatnak. Mielőtt felemelnéd a karjaidat, a vállakat 'igazítsd meg', húzd hátra és lefelé őket.



mögöttünk, még jobb, ha tényleg ott is van a szék. Ahogy visszaindulunk a kiinduló pozícióba, lélegezzünk ki, itt már arra is figyelve, hogy a gátizmokat is enyhén 'húzzuk fel'. Segíthet, ha megint arra gondolunk, hogy visszatartjuk a vizeletet. Ez komplikált lehet első próbálkozásra, úgyhogy csak lassan csináljuk a guggolásokat, hogy a fent említetteket legyen időnk érzékelni. 10-20 ismétléssel csináljuk.



Ábra 14: helyes emelési technika, tartsuk közel a gyermeket magunkhoz

Összegzés

A várandósság ideje alatt és közvetlenül utána az ágyéki gerinc hatalmas extra terhelésnek van kitéve, amely egy már amúgy is rosszul terhelt gerincet nagyon megviselhet. A hanyag ülés, a nem megfelelő emelési technikák és a terhesség hónapjaiban kialakult 'várandós testtartás' megmaradhat terhesség után is, ami mindennapos fájdalmakhoz vezethet.

A várandós testtartást jól jellemzi az alsó kereszt szindróma, az erre jellemző gyengeséget mutató izomcsoportokat célozt és a mindennapi mozgulataiba is átvezethető funkcionális gyakorlatokkal erősítjük, ilyen gyakorlat például az ülő helyzetben mellkashoz húzás, az előrehajolt pozícióban végzett egy vagy két lábas Y-emelés, vagy a guggolás súllyal vagy anélkül. A felső test izmainak erősítését a core integrálásával a medence fixálását követően célszerű kezdeni.

Könnyebb ülő helyzetben elsajátítani a core elemeinek aktivációját. Egy terhesség előtt, alatt és után jó kondícióban tartott deréktájék és gátizmok meghálálják a törődést, és a baba megszületése után is sokkal jobban tolerálják a számukra megterhelő helyzeteket, magas ismétléssel járó feladatokat.

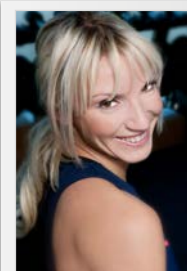
Ha végig foglalkozunk a helyes testtartással, sokkal könnyebben visel testünk bármiféle terhelést, ezért a legfontosabb lépés a helyes testtartás szabályainak a betartása, de ehhez az kell, hogy a core izmok megfelelő szta-minával és erőnléttel bírjanak. A core izmai közül a gátizmok és TVA külön figyelmet érdemel fő-

leg akkor, ha már a hátfájás is jelen van, ko-aktivációjuk megszüntetheti az izomeredetű hátfájdalmakat.

Egy intő szó a kismamákhoz: a bekövetkezett hormonális változások hatására az izmok gyengébbek lesznek, az ízületeket körülvevő ín-szalagok ellazulnak, ezért a nyílalló fájdalom jelenhet meg a deréktáján, a szeméremcsontban és a lábokban is, sajnos ezekben az esetekben igen nagy odafigyelés szükséges és számos gyakorlat nem végezhető. Ilyenkor mindig konzultáljunk doktorunkkal, illetve forduljunk fizioterápiás szakemberhez, aki a legmegfelelőbb gyakorlatokat választja ki számunkra. Ha egyedül végezzük a gyakorlatokat, mindig álljunk meg, ha nyílalló fájdalmat érzékelünk, és konzultáljunk szakemberrel.

Referenciák

- Panjabi M.M. The stabilizing system of the spine. (1992). Part I. Function, dysfunction, adaptation and enhancement. Journal of Spinal Disorders 5: 383-9.
- Gitta S., Magyar Z., Tardi P., Füge I., Járomi M., Ács P., Garai J., Bódis J., Hock M. (2017) Prevalence, potential risk factors and sequelae of diastasis recti abdominis. Orv Hetil. 158(12):454-460. doi: 10.1556/650.2017.30703.
- Hodges PW. and Richardson C.A. (1996) Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain. A motor control evaluation of transversus abdominis. Spine (Phila Pa). 15;21(22):2640-50.
- Unsgaard-Tøndel M., Vasseljen O., Woodhouse A. and Mørkved S. (2016) Exercises for Women with Persistent Pelvic and Low Back Pain after Pregnancy Glob J Health Sci. 8(9): 107-120. doi: 10.5539/gjhs.v8n9p107
- Richardson C. A., Snijders C. J., Hides J. A., Damen L., Pas M. S., Storm J. (2002) The relation between the transversus abdominis muscles, sacroiliac joint mechanics, and low back pain. Spine (Phila Pa 1976) 27(4):399-405. DOI: 10.1097/00007632-200202150-00015
- Pool-Goudzwaard A.L., Sliker ten Hove M.C., Vierhout M.E., Mulder P.H., Pool J.J., Snijders C.J., Stoeckart R. (2005) Relations between pregnancy-related low back pain, pelvic floor activity and pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 16(6):468-74. DOI: 10.1007/s00192-005-1292-7
- Rozenberg S. (2008) Chronic low back pain: definition and treatment. Rev Prat. 15;58(3):265-72.
- Chang W-D., Lin H-J. and Lai P-T. (2015) Core strength training for patients with chronic low back pain. J Phys Ther Sci. 27(3): 619-622. doi: 10.1589/jpts.27.619
- França F.R., Burke T.N., Hanada E.S., Marques A.P. (2010) Segmental stabilization and muscular strengthening in chronic low back pain: a comparative study. Clinics (Sao Paulo). 65(10):1013-7. DOI: 10.1590/S1807-59322010001000015
- Fernández-de-Las-Peñas C., Alonso-Blanco C., Cuadrado M.L., Gerwin R.D., Pareja J.A. (2006) Myofascial trigger points and their relationship to headache clinical parameters in chronic tension-type headache. Headache. 46(8):1264-72. DOI: 10.1111/j.1526-4610.2006.00440.x
- Janda, V. (1987) Muscles and motor control in low back pain: Assessment and management. In Physical Therapy of the low back, ed. L.T.Twomey, Churchill Livingstone. New York. p253-78.
- Page P., Clare C.F., and Ladner R. (2010): Assessment and Treatment of Muscle Imbalance. The Janda Approach. Human Kinetics.



Szerző:
Ressinka Judit
Title: Personal Trainer, Strength & Conditioning Coach
Munkahelye: Myhealthcare Clinic, Wandsworth
Webpage: www.movepainfree.co.uk
E-mail címe: juditressinkapt@gmail.com
Főbb kutatási területei: fájdalommentes mozgás
Fotók: a szerző felvételei

Helyes felállás ülő helyzetből

Gyakorlat: guggolás. A guggolás remek gyakorlat terhesség alatt is, ha nincs jelen kismemencei fájdalom vagy szeméremcsont-fájdalom. Ha fel kell emelnünk valamit a földről, guggoljunk le, tartsuk a hátat egyenesen, és legyen a felemelendő tárgy minél közelebb a testhez. Így álljunk fel, ezzel a lábizmokat terheljük jobban, és nem a hátizmokat (Ábra 14).

Ábra 13: Guggolás. a) A szokottnál ekkor is lehet majd szélesebb terpeszállást felvenni a has miatt. A lábfejek enyhén kifordulnak, a térdek követik ezt az irányt. Már kezdés előtt aktiváljuk a core-t egy enyhe behúzással, b) A mozdulatsort a fenék kitolásával kezdjük és lélegezzünk be, de ne hagyjuk, hogy a has kitüremkedjen, tartsuk meg az enyhe core aktivációt. A felső combok párhuzamosságáig menjünk le. Gondoljuk azt, hogy egy szék van